POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

04

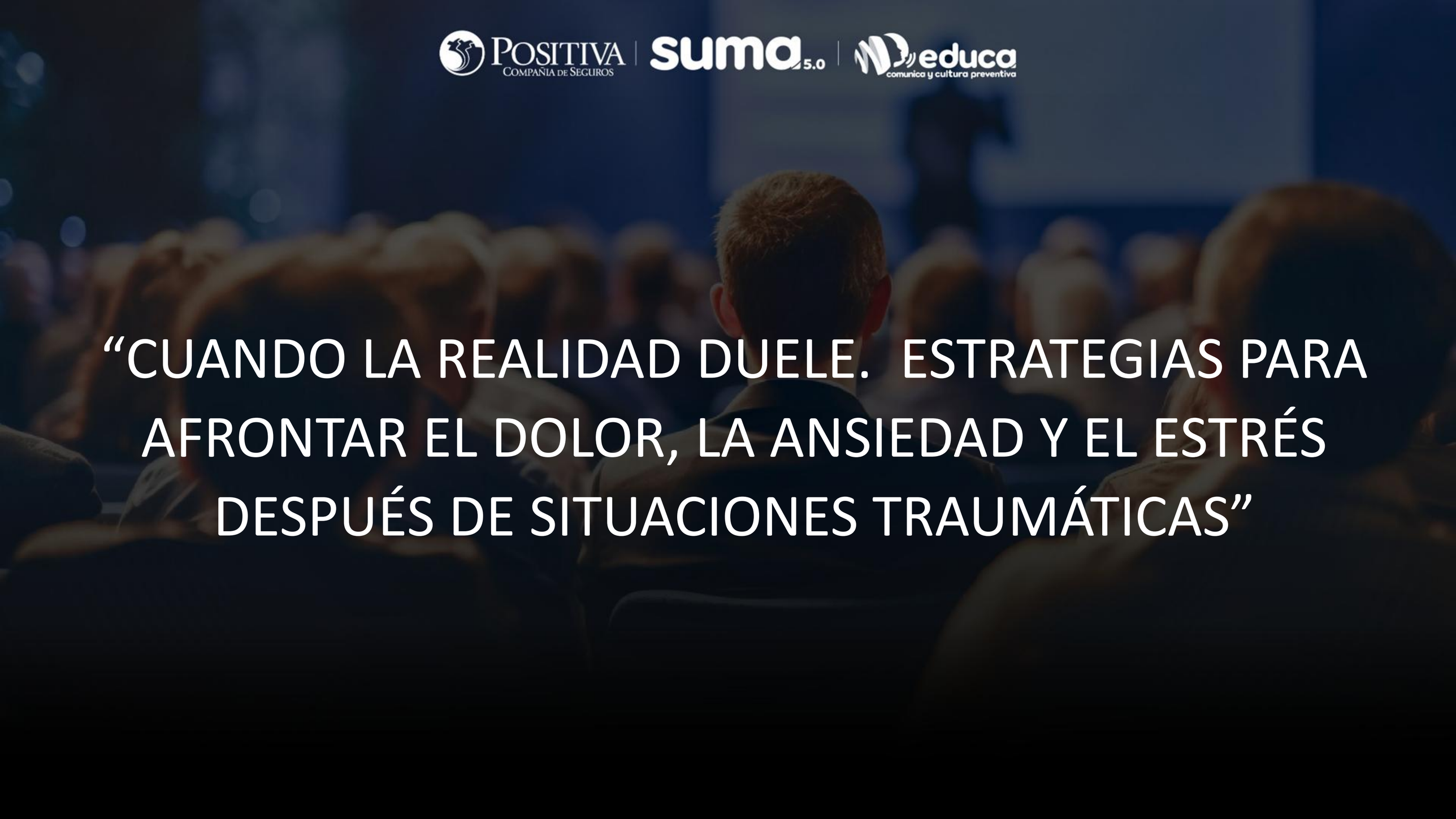
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Salud Psicosocial - Positivamente Más

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



“CUANDO LA REALIDAD DUELE. ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL DOLOR, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS DESPUÉS DE SITUACIONES TRAUMÁTICAS”



Luana Betsy Polo Cortés

Líder Nacional en salud psicosocial y Salud Mental estrategia POSITIVAMENTE MAS! de POSITIVA Compañía de Seguros S.A

Luana.polo@positiva.gov.co

6502200 ext 10804

Perfil profesional:

Psicóloga Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión, Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales.

Actualmente lidera en la Vicepresidencia de P y P de POSITIVA la estrategia nacional de salud psicosocial POSIIVAMENTE MAS para empresas y trabajadores afiliados



“¿Qué ocurre emocionalmente cuando sentimos que aquello que debería darnos seguridad deja de sentirse seguro?”



Contenido

01. Comprendiendo el impacto emocional

02. Dolor, ansiedad y estrés..

03. Respuestas ante situaciones traumáticas..

04. Estrés postraumático y señales de alerta

05. Estrategias de afrontamiento y regulación

06. Recuperando seguridad, control y rutinas.

07. Redes de apoyo y cuidado en el trabajo.

08. Cuándo y cómo pedir ayuda..



Objetivo

01. **Reconocer** las principales respuestas emocionales, cognitivas, físicas y conductuales que pueden aparecer frente a situaciones de crisis, amenaza o experiencias potencialmente traumáticas, diferenciando el dolor, la ansiedad, el estrés y las respuestas postraumáticas.

02. **Fortalecer** estrategias prácticas de afrontamiento y regulación emocional que permitan a los trabajadores gestionar la incertidumbre, recuperar la sensación de seguridad y mantener recursos personales de adaptación en contextos difíciles.

03. **Promover** una cultura de cuidado y apoyo en el entorno laboral, fortaleciendo la identificación de señales de alerta, el acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento oportuno de cuándo es necesario solicitar apoyo profesional.



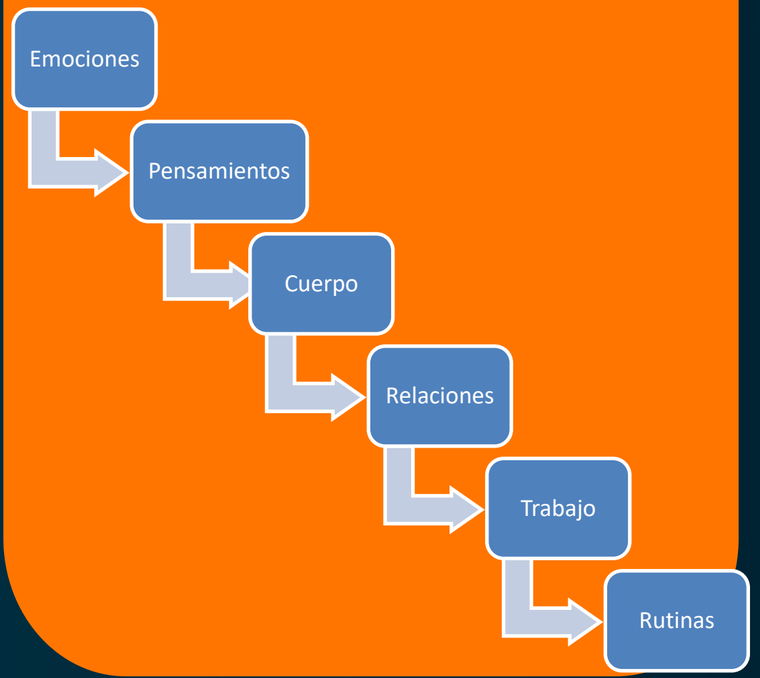
01. COMPRENDIENDO EL IMPACTO EMOCIONAL

¿Qué nos ocurre cuando la realidad nos sacude?

LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD
De repente aparecen preguntas como:

- ¿Estamos realmente seguros?
- ¿Puede volver a ocurrir?
- ¿Qué pasó con mi familia?
- ¿Qué puede pasar después?
- ¿Qué información es verdadera?
- ¿Cómo continúo con mi vida cotidiana?

Una emergencia no afecta únicamente nuestra seguridad física. También puede afectar:



La OMS señala que las emergencias pueden producir sufrimiento psicológico, ansiedad, tristeza, desesperanza, problemas de sueño, cansancio, irritabilidad, ira y síntomas físicos.

El cerebro activa su sistema de alarma

Cuando percibimos una amenaza, nuestro organismo puede activar mecanismos destinados a protegernos.



RESPUESTAS QUE PUEDEN APARECER

- Lucha
- Huida
- Bloqueo
- Hipervigilancia
- Necesidad de controlar
- Búsqueda permanente de información

Idea clave
Nuestro organismo no está intentando hacernos daño; está intentando mantenernos a salvo.
El miedo durante y después de una situación traumática puede formar parte de una respuesta normal de lucha o huida

Las cuatro dimensiones de la respuesta

CUERPO	MENTE	EMOCIONES	CONDUCTA
Tensión	Pensamientos repetitivos	Miedo	Aislamiento
Palpitaciones	Dificultad para concentrarse	Tristeza	Búsqueda constante de información
Cansancio	Anticipación	Rabia	Evitación
Alteraciones de sueño	Sensación de confusión	Impotencia	Cambios de hábitos

02. DOLOR, ANSIEDAD Y ESTRÉS

Tras una experiencia traumática, distintas respuestas emocionales pueden parecer similares, pero apuntan a focos diferentes.



DOLOR

Mira principalmente hacia lo que **ocurrió** o lo que **perdimos.**

"Esto me duele."



ANSIEDAD

Mira principalmente hacia lo que **podría ocurrir.**

"¿Y si vuelve a pasar?"



ESTRÉS

Aparece cuando percibimos que las **demandas** superan o ponen a prueba nuestros **recursos.**

"No sé cómo manejar todo esto."

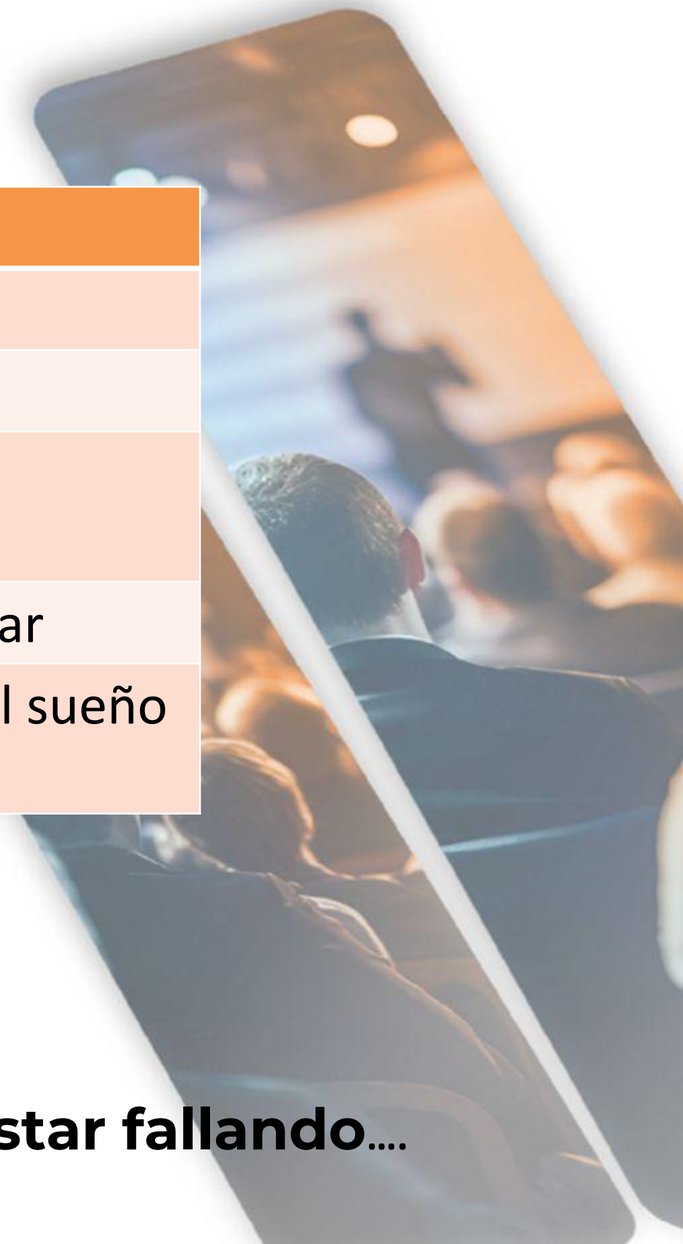


Pueden coexistir

Triste por lo ocurrido + ansiosa por lo que pueda pasar + agotada por el estrés

¿Como se siente?

DOLOR	ANSIEDAD	ESTRÉS
Tristeza	Preocupación	Agotamiento
Llanto	Tensión	Irritabilidad
Rabia	Anticipación	Dificultad para concentrarse
Vacío	Miedo	Tensión muscular
Impotencia	Pensamientos catastróficos	Alteraciones del sueño



Sentir no significa estar fallando….

03. RESPUESTAS ANTE SITUACIONES TRAUMÁTICAS

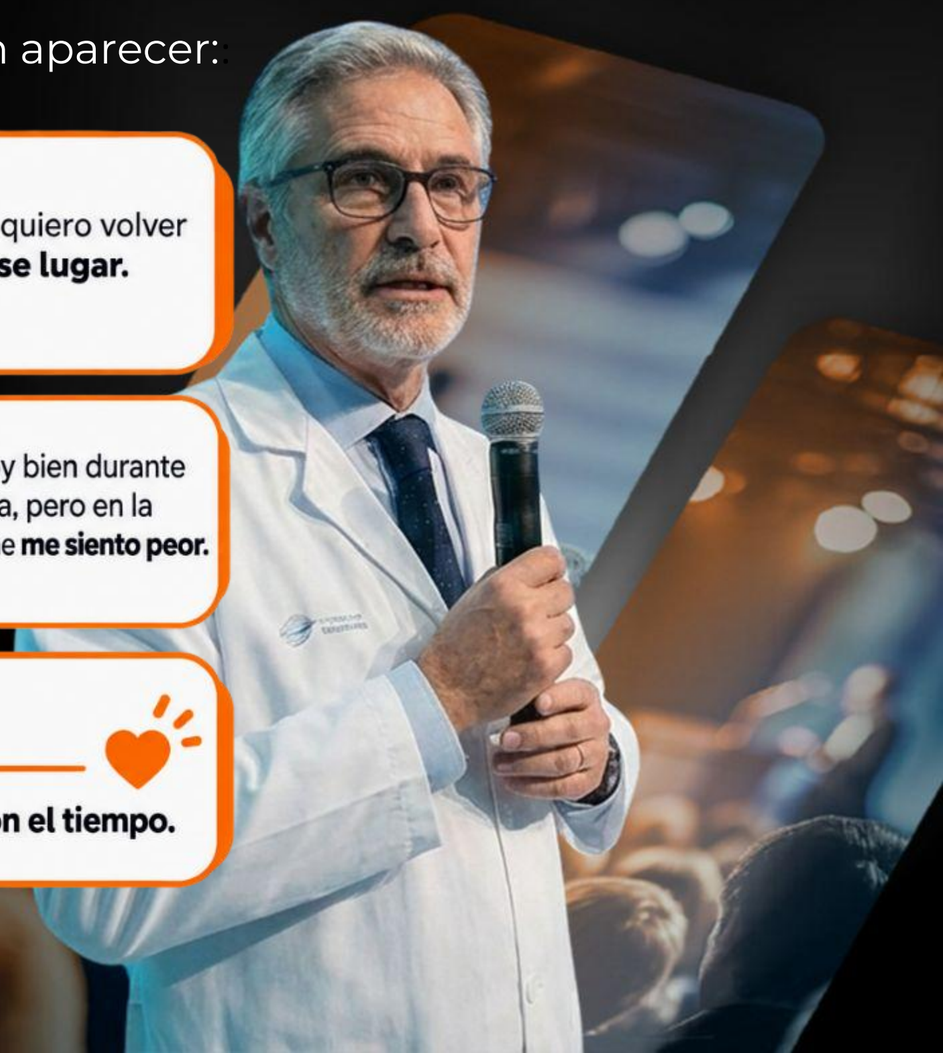
Después del evento

Después de una experiencia potencialmente traumática pueden aparecer:

- No puedo dejar de **pensar** en **lo ocurrido.**
- Cualquier ruido **me asusta.**
- No quiero volver a **ese lugar.**
- No puedo **dormir.**
- Estoy pendiente de cualquier **movimiento.**
- Estoy bien durante el día, pero en la noche **me siento peor.**

Estas respuestas pueden aparecer **inmediatamente o posteriormente.**

La mayoría de las personas **se recupera progresivamente** y los síntomas **disminuyen con el tiempo.**



Cuatro respuestas que debemos conocer:



1 REEXPERIMENTACIÓN

La experiencia vuelve a aparecer en **recuerdos, sueños, imágenes o sensaciones.**



2 EVITACIÓN

La persona intenta **evitar** aquello que le recuerda el evento.



3 HIPERVIGILANCIA

El organismo permanece atento a posibles **señales de peligro.**



4 CAMBIOS EMOCIONALES Y COGNITIVOS

Puede aparecer **miedo, culpa, irritabilidad, desconexión o pensamientos negativos.**



Estas categorías corresponden a los **principales grupos de síntomas** utilizados para evaluar el **TEPT.**

SÍNTOMAS EMERGENTES ANTE SITUACIONES TRAUMÁTICAS



Agorafobia



Miedo intenso a estar en lugares o situaciones de los que sea difícil escapar

- Usar el Transporte Público
- Estar en espacios abiertos o cerrados
- Estar en medio de una multitud
- Estar fuera de casa

04. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y SEÑALES DE ALERTA

Una reacción de estrés ≠ TEPT

CASO 1 — Reacción esperable
“Después del terremoto, Laura está nerviosa, duerme mal y se sobresalta con algunos ruidos. Han pasado cinco días.”

CASO 2 — Señales que requieren atención
“Después de varias semanas, Laura continúa teniendo pesadillas, evita lugares que le recuerdan el evento y permanece constantemente alerta.”

CASO 3 — Posible TEPT
“Han pasado más de cuatro semanas. Los síntomas de Laura persisten, son intensos y están afectando su trabajo, sus relaciones y sus actividades cotidianas.”

¿Cuándo debemos prestar especial atención?

CUANDO LOS **SÍNTOMAS:**

- **persisten;**
- **aumentan** en intensidad;
- **interfieren** con el trabajo;
- **afectan** las relaciones;
- **impiden dormir** adecuadamente;
- **generan evitación** significativa;
- **producen** aislamiento;
- **dificultan** las actividades cotidianas.

TAMBIÉN CUANDO **APARECE:**

- **consumo problemático** de sustancias;
- **desesperanza** intensa;
- **deterioro** importante del funcionamiento;
- **pensamientos** de hacerse daño o de no querer continuar.

Si identificas varias de estas señales, es importante buscar apoyo profesional.



05. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN

Afrontar
no significa dejar de sentir

No buscamos:

- **eliminar** el miedo
- **bloquear** la tristeza
- **negar** lo ocurrido
- **obligarnos** a “estar bien”

Buscamos:



RECONOCER → **REGULAR** → **RESPONDER**

Sentir es humano.

Afrontar es aprender a vivir con lo que sentimos, sin que nos paralice.

05. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y REGULACIÓN

HERRAMIENTA 1

Volver al presente

Cuando la mente está atrapada en:

"¿Y si vuelve a pasar?"

podemos utilizar una técnica de anclaje.

5-4-3-2-1

5	cosas que veo
4	cosas que puedo tocar
3	sonidos que escucho
2	olores
1	cosa que puedo saborear o imaginar.

Objetivo:

Traer la atención del escenario amenazante al momento presente.

No es negar el peligro.
Es **recuperar capacidad de orientación.**

HERRAMIENTA 2

Respiración reguladora



Durante aproximadamente **1–2 minutos.**

La idea no es:

"Tengo que dejar de sentir ansiedad."

Sino:

"Voy a bajar un poco la activación para poder pensar y actuar mejor."

HERRAMIENTA 3

Nombrar lo que siento

En lugar de:

"Estoy mal."

Intentar identificar:

- *"Estoy sintiendo miedo."*
- *"Estoy preocupado."*
- *"Estoy triste."*
- *"Estoy agotado."*
- *"Estoy enojado."*

¿Por qué?

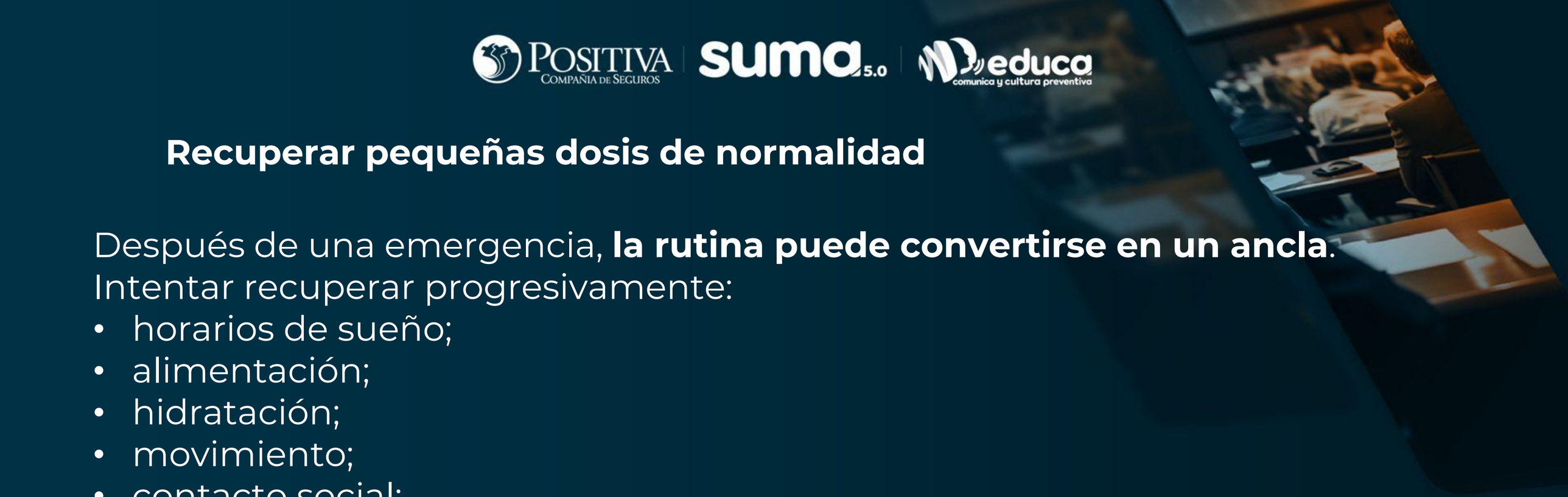
Porque **identificar** una experiencia emocional permite **empezar a responder a ella,** en lugar de reaccionar automáticamente.

06. RECUPERANDO SEGURIDAD, CONTROL Y RUTINAS

y en qué no, para enfocar nuestra energía en lo que sí está en nuestras manos.



¿Dónde estoy poniendo hoy mi energía?



Recuperar pequeñas dosis de normalidad

Después de una emergencia, **la rutina puede convertirse en un ancla**.
Intentar recuperar progresivamente:

- horarios de sueño;
- alimentación;
- hidratación;
- movimiento;
- contacto social;
- trabajo;
- descanso;
- actividades agradables.

No necesitamos recuperar toda la normalidad de inmediato.
Necesitamos recuperar pequeñas estructuras de seguridad.

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa

Información que informa VS. Información que activa



Informa

- Proviene de fuentes **oficiales y confiables.**
- Me da datos claros y **ectualizados.**
- Me ayuda a entender y **tomar decisiones.**
- Me orienta sobre **qué hacer o cómo actuar.**

Preguntarnos

¿Esta información me **ayuda a actuar?**

o

¿Esta información solamente **aumenta mi angustia?**

Activa

- Es **alarmista, sensacionalista** o **sin verificar.**
- Se basa en **rumores** o **especulaciones.**
- Tiene imágenes o mensajes que generan **miedo o tensión.**
- Me mantiene en un ciclo de **revisión constante** (noticias y redes).

Establecer momentos especificos para consultar información puede ser más saludable que permanecer conectado permanentemente a noticias y redes.

Cuidar lo que consumimos también es una forma de **cuidar nuestra salud mental.**

07. REDES DE APOYO Y CUIDADO EN EL TRABAJO

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

MIRAR

Antes de intervenir:

- ¿La persona está **segura**?
- ¿Tiene una **necesidad inmediata**?
- ¿Está extremadamente **angustiada o desorientada?**

Observa con calma, sin juzgar.
Evalúa la seguridad y las necesidades básicas antes de actuar.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

ESCUCHAR

No necesitamos convertirnos en **terapeutas.**

Podemos:

- Acercarnos.
- Preguntar cómo está.
- Escuchar.
- Validar.
- Respetar el silencio.
- No presionar para que cuente lo ocurrido.

La OMS enfatiza que escuchar puede ayudar, pero **no debemos presionar** a una persona para que relate su experiencia.

En lugar de:	Podemos decir:
"Cuéntame exactamente qué pasó."	"Estoy aquí. ¿Hay algo que necesites en este momento?"

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

CONECTAR

Ayudar a la persona a recuperar **recursos.**

PERSONA → FAMILIA → COMPAÑEROS

EMPRESA → PROFESIONAL

Conectar significa facilitar:

- Información.
- Apoyo social.
- Necesidades básicas.
- Canales institucionales.
- Atención profesional cuando corresponda.

Conectar es **acompañar,** no dejar sola a la persona.

07. REDES DE APOYO Y CUIDADO EN EL TRABAJO

Pedir ayuda también es afrontar

No debemos esperar a estar completamente desbordados.

Solicitar apoyo cuando:

- no podemos recuperar el funcionamiento habitual;
- el sueño está gravemente afectado;
- la ansiedad es intensa o recurrente;
- aparecen recuerdos intrusivos frecuentes;
- evitamos cada vez más situaciones;
- nos aislamos;
- recurrimos a sustancias para afrontar lo ocurrido;
- sentimos desesperanza intensa;
- aparecen pensamientos de autolesión o muerte.

El tratamiento del TEPT, cuando existe, debe ser realizado por profesionales con experiencia; la psicoterapia es una de las principales opciones de tratamiento.

MI KIT DE AFRONTAMIENTO

ACTIVIDAD

CUANDO ME SIENTO SOBREPASADO...

Tómate un momento para pensar y **completa cada espacio.**
Este ejercicio te ayudará a identificar **tus recursos y cuidarte mejor.**

1 Una **estrategia** que puedo utilizar:

---

2 Una **persona** a quien puedo acudir:

---

3 Una **rutina** que necesito recuperar:

---

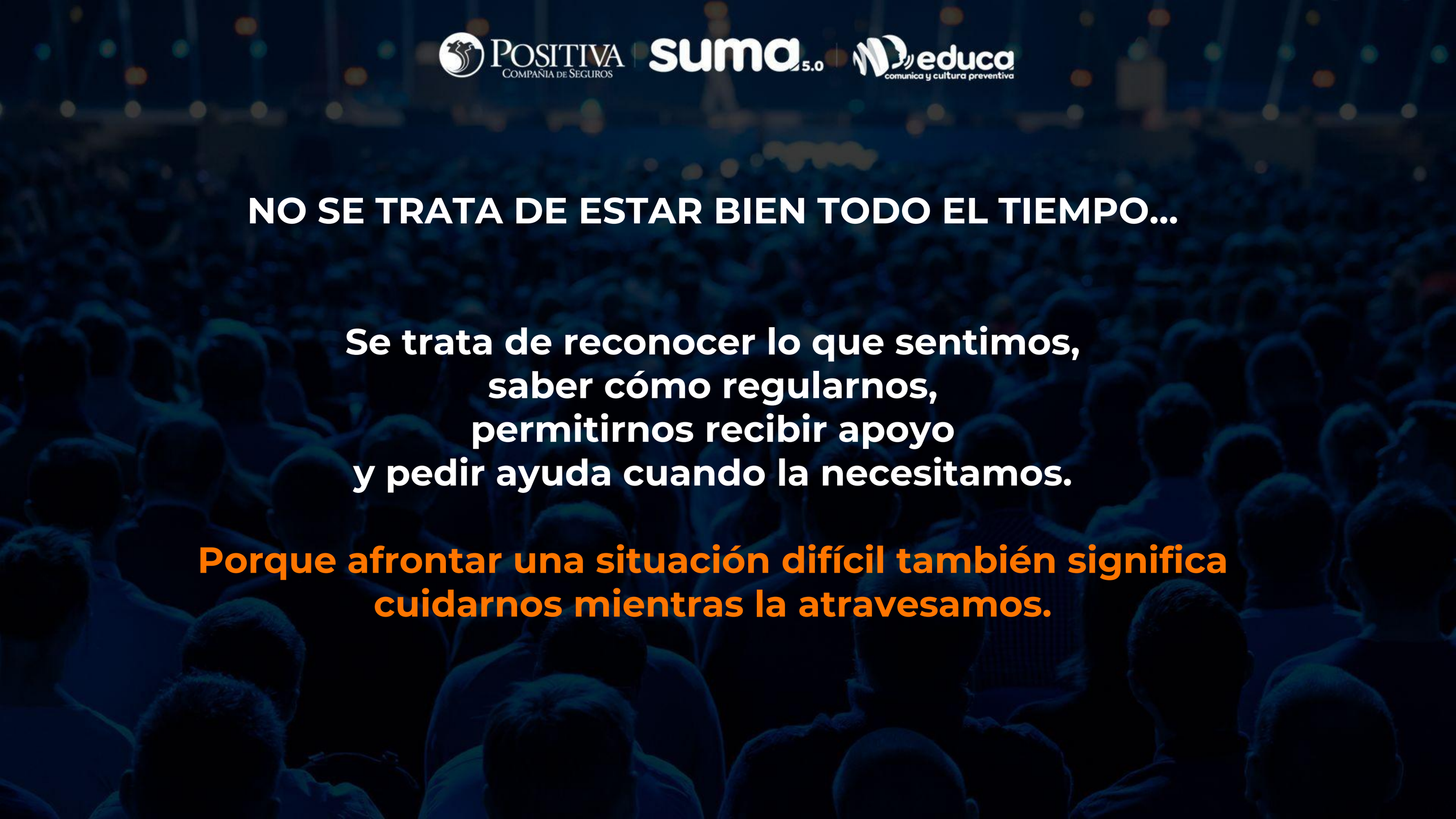
4 Una **fuente confiable** de información:

---

5 Una **señal** que me indicaría que necesito ayuda:

Recuerda:

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es un acto de **cuidado y valentía.**



NO SE TRATA DE ESTAR BIEN TODO EL TIEMPO...

**Se trata de reconocer lo que sentimos,
saber cómo regularnos,
permitirnos recibir apoyo
y pedir ayuda cuando la necesitamos.**

**Porque afrontar una situación difícil también significa
cuidarnos mientras la atravesamos.**

“El dolor mira hacia atrás, las preocupaciones miran alrededor, la fe mira hacia arriba….

(Ralph Waldo Emerson)

¡ MUCHAS GRACIAS !

Bibliografías

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). La salud mental en las situaciones de emergencia.
- OMS, War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo.
- OMS. (2013). Primera ayuda psicológica: Manual del facilitador para orientar a los trabajadores de campo.
- National Institute of Mental Health (NIMH). Trastorno por estrés postraumático.
- American Psychological Association. (2025). Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults.
- American Psychological Association. (2024/2025). Guidelines on Key Considerations for Working With Adults With PTSD and Traumatic Stress Disorders.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide..

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA